

EEN GESPREK MET JE ZORGVERLENER

6 TIPS

1) DENK VOORUIT

Wat is jouw **doel van het gesprek**?

Voorbeelden van doelen zijn:

- “Ik wil mijn laatste testresultaten begrijpen.”
- “Ik wil bespreken dat ik zo moe ben en wil hier graag tips voor.”
- “Ik wil begrijpen hoe mijn medicatie werkt en waarom het belangrijk is dit zoals voorgeschreven te nemen.”



2) SCHRIJF VRAGEN OP

Maak een **lijst met vragen en zorgen** voordat je naar een afspraak gaat. Stel vooral open vragen waar de zorgverlener niet met “ja” of “nee” antwoord op kan geven. Schrijf ook de antwoorden op.

Voorbeelden van open vragen zijn:

- Wat zijn bijwerkingen van dit medicijn?
- Wat zijn de mogelijke oorzaken van mijn klachten?



3) STEL VRAGEN

Stel vragen als je iets niet begrijpt. Zorgverleners zijn er om je te helpen en te begeleiden. Als je niet zeker bent over medische termen, vraag dan om **uitleg in makkelijke woorden**.



4) WEES EERLIJK

Probeer **open en eerlijk** te zijn over je klachten en zorgen, zelfs als ze persoonlijk of gevoelig zijn.



5) NEEM IEMAND MEE

Als je je emotioneel voelt, **neem dan een familielid of vriend(in) mee** om te helpen met het stellen van vragen en het onthouden van informatie.



6) NEEM HET GESPREK OP

Ben je bang om iets te vergeten en wil je alle informatie toch kunnen gebruiken? **Neem dan het gesprek met je zorgverlener op.**

Bijvoorbeeld met je telefoon. Zo kun je het gesprek altijd terugluisteren wanneer je dat wilt. Zorgverleners zijn gewend dat gesprekken worden opgenomen

